

Athletic

BEST FOR LIFE

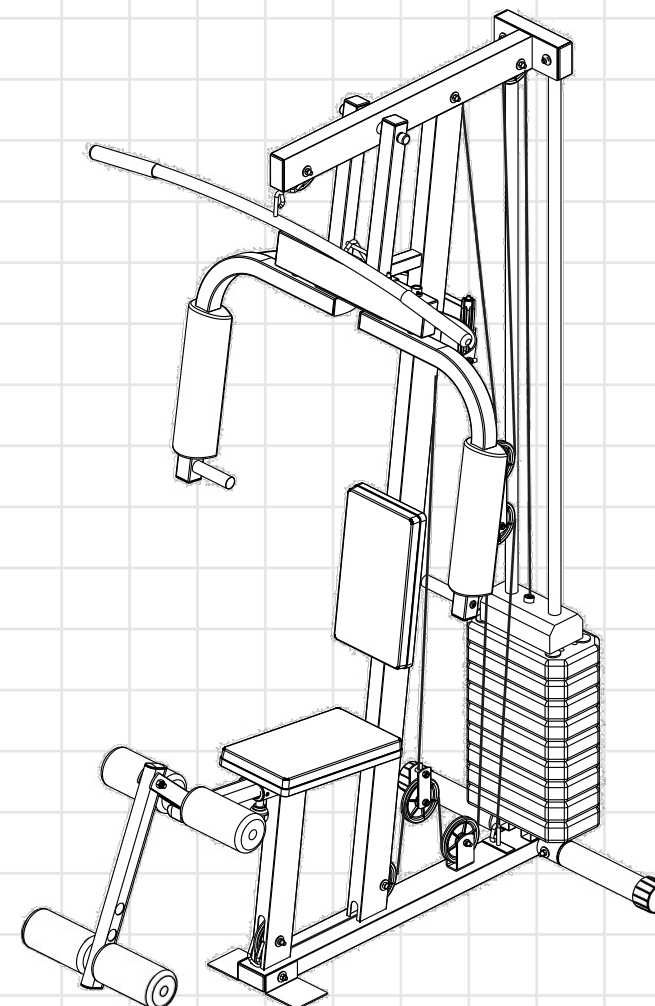
ATHLETIC INDUSTRIA DE EQUIPAMENTOS DE
FISIOTERAPIA LTDA

Rua Barão de Tefé 326 - Bom Retiro
Cep: 89223 - 350 Joinville - SC
CGC 82.099.029/0001-37

Central de Atendimento ao Cliente Athletic
CAC: (47) 3461 1000
www.athletic.com.br

Para atendimento local, vide rede de Assistência Técnica,
anexo a este manual.

Manual de Instruções



ESTAÇÃO DE MUSCULAÇÃO
ADVANCED 280M

Athletic
BEST FOR LIFE

Cód.: 16725 04/05/09 Rev.: 00

ENFRENTAR O DIA-A-DIA COM DISPOSIÇÃO, ENTUSIASMO E ALEGRIA DE VIVER EXIGE FÔLEGO E FORÇA.

Os equipamentos e os serviços Athletic oferecem às pessoas orientação, incentivo e oportunidade de praticar exercícios aeróbicos e musculares, conquistando assim a preparação física necessária para se sentir bem.

O INDIVÍDUO E SUA PREPARAÇÃO FÍSICA.

A preparação física é uma opção do indivíduo em benefício de si mesmo. Em muitos casos, a busca pelo condicionamento físico adequado para viver bem o dia-a-dia apresenta-se como um sacrifício em primeiro momento. É importante compreender que aqueles que não buscam o condicionamento adequado abrem mão, gradativamente, do seu bem-estar a longo prazo.

À medida que a pessoa investe na sua preparação física e redescobre o prazer do movimento firme e seguro, de possuir força e fôlego para enfrentar o dia-a-dia, ela compreende que esta é uma condição fundamental para viver bem e garantir a sua saúde física e mental.

Para uma preparação que proporcione atividade física plena, segura e prazerosa, a individualidade de cada um deve ser preservada. Na visão da Athletic, a melhor forma de garantir isso é educar o indivíduo para o monitoramento de sua faixa de batimento cardíaco, no caso da preparação aeróbica, e para a adequada composição de exercícios e cargas na preparação física muscular.

A preparação física aeróbica garantirá o fôlego. A preparação muscular garantirá a força. Independentemente da idade, o importante é ter consciência de que viver bem é não abrir mão do fôlego e força ao longo da vida.

Neste manual, você encontra tudo o que precisa saber sobre a montagem e a manutenção do equipamento que acaba de adquirir, além das informações sobre sua correta utilização.

A Athletic está ao seu lado para esclarecer dúvidas e orientá-lo. No nosso site www.athletic.com.br, você poderá fazer sua avaliação On-Line e consultar mais informações sobre a melhor forma de conseguir força e fôlego no seu dia-a-dia. Você pode contar também com a Central de Atendimento ao Cliente através do telefone (47) 3461 1000.

PARA MELHORAR O SEU CONDICIONAMENTO, AUXILIAR NA SUA REABILITAÇÃO FÍSICA, AUMENTAR O SEU DESEMPENHO NOS ESPORTES QUE PRATICA E PARA O QUE MAIS DESEJAR, A ATHLETIC TEM O MELHOR PARA VOCÊ.

TERMO DE GARANTIA

Condições Gerais da Garantia

A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda e nos limites fixados por este Termo.

B. Todos os componentes dos equipamentos estão cobertos pela Garantia Athletic contra defeitos de fabricação pelo período de 1 (um) ano contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, excetuando-se os componentes de desgaste natural descritos no item C deste Termo, no caso de uso residencial.

C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular do equipamento tais como escovas do motor, correias, lonas, cintas de freio, correntes e cabos de aço, têm garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da Athletic as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada Athletic constatar defeito de fabricação.

D. A Garantia Athletic será prestada pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic que cobre os principais municípios no território nacional. No caso de equipamentos que apresentem problemas de funcionamento, o Cliente Athletic poderá optar por levar o mesmo até um dos postos da Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic ou, no período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, solicitar atendimento em seu próprio domicílio sem despesas de deslocamento naqueles municípios cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic. No caso de municípios não cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic e ao final do período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, as despesas de deslocamento serão previamente apresentadas ao Cliente Athletic para aprovação, correndo por sua conta.

E. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.

F. Nenhum revendedor está autorizado a receber

produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada Athletic ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da Athletic sobre o andamento do serviço. A Athletic ou a Assistência Técnica Autorizada Athletic não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.

G. Os lubrificantes (silicones, graxas, óleos) utilizados deverão ser os recomendados neste manual (encontrados na Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic).

H. A Athletic manterá disponíveis as peças de reposição enquanto não cessar a fabricação ou importação do produto. Caso cessada a produção ou importação do produto a Athletic manterá a oferta de reposição da sua linha de produtos por um período razoável de tempo, na forma da lei.

I. As condições estabelecidas neste Termo estão asseguradas ao primeiro comprador usuário deste produto pelo período de 1 (um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:

- A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
- B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela Athletic, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
- C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas, submerso em água ou qualquer modo de uso que a este se assemelhe que não para o fim residencial.

Observações

- A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
- B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada Athletic tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da Athletic.
- C. A Athletic não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A Athletic reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

LISTA DE PEÇAS

| POS | DENOMINAÇÃO | QTY. |
|-----|--------------------------------------|------|
| 1 | Estrutura Torre Estação | 1 |
| 2 | Conjunto roldana Ø103 x 16 | 11 |
| 3 | Porca 5/16" UNC SX ZP | 10 |
| 4 | Arruela 3/8" ZP | 22 |
| 5 | Perfil Redução TITÂNIO | 2 |
| 6 | Porca 3/8" UNC ZP | 1 |
| 7 | Manípulo c/ regulagem | 1 |
| 8 | Tampão Nivelador | 2 |
| 9 | Tubo Guia dos Pesos | 2 |
| 10 | Borracha 30 x 110 # 1/8" | 2 |
| 11 | Paraf. CASI 5/16" x 2.1/4" ZP | 7 |
| 12 | Ponteira Int. 40 x 80 TITÂNIO | 6 |
| 13 | Base Traseira | 2 |
| 14 | Arruela M10 LISA ZB | 2 |
| 15 | Suporte Guia Pesos Superior | 1 |
| 16 | Sapata Tampão 30 x 30 | 1 |
| 17 | Eixo Articulação Peitoral | 1 |
| 18 | Ponteira Trava Ø17mm TITÂNIO | 2 |
| 19 | Suporte da Roldana Preta | 2 |
| 20 | Chapa Base Frontal | 2 |
| 21 | Paraf. 5/16" x 3.1/2" UNC CASI RT ZP | 2 |
| 22 | Assento Revestido | 1 |
| 23 | Manopla D31 | 2 |
| 24 | Peso 5kg | 9 |
| 25 | Bucha da Roldana | 10 |
| 26 | Paraf. 5/16" x 3" UNC CASI RT ZP | 4 |
| 27 | Porca 5/16" AT UNC SX NY ZP | 9 |
| 28 | Paraf. 5/16" x 1.1/2" UNC SX RT ZP | 6 |
| 29 | Paraf. 4,8 x 16 AA CP FC ZP | 4 |
| 30 | Paraf. 5/16" x 4" UNC SX RT ZP | 1 |
| 31 | Paraf 5/16" x 2" UNC CASI RT ZP | 1 |
| 32 | Suporte roldana regulagem | 2 |
| 33 | Suporte Roldana 1 1/2 x 95 | 2 |

| POS | DENOMINAÇÃO | QTY. |
|-----|---|------|
| 34 | Guia Superior dos Pesos 5kg | 1 |
| 35 | Encosto Revestido Advanced 280M | 1 |
| 36 | Guia Central dos Pesos | 1 |
| 37 | Bucha Guia de Fixação | 1 |
| 38 | Pino Trava dos Pesos | 1 |
| 39 | Pino Trava de Aço | 1 |
| 40 | Peitoral PU 40 x 40 Int. | 2 |
| 41 | Paraf. 5-16 x 4 UNC CASI RT ZP | 2 |
| 42 | Porca 5/16" UNC SX ZP | 2 |
| 43 | Estrutura Pegador Titânio | 2 |
| 44 | Tampão Ø27 x 18 TITÂNIO | 2 |
| 45 | Paraf. 5/16" X 3/4" UNC CASI RT ZP | 2 |
| 46 | Mangueira cristal 3/8" x 20 | 2 |
| 47 | Estrut. Braço Peitoral Direito Titânio | 1 |
| 48 | Estrut. Base Peitoral | 1 |
| 49 | Bucha Fixação | 2 |
| 50 | Ponteira int. 40 x 40 TITÂNIO | 2 |
| 51 | Tubo Articulação Extensor | 1 |
| 52 | Contra-pino 3-16x2 dobrado | 2 |
| 53 | Tampao Oblongo 58 X 29 TITANIO | 3 |
| 54 | Paraf 3/8" X 2.1/4" UNC SX RP ZP | 1 |
| 55 | Estrut. Braço Peitoral Esquerdo Titânio | 1 |
| 56 | Estrut. Alavanca Peitoral | 1 |
| 57 | Bucha Articulação do Peitoral | 2 |
| 58 | Estrutura Inferior Extensor | 1 |
| 59 | Roleta Espuma Preto Ø23 x Ø90 x 180 | 4 |
| 60 | Pino trava 5/16" x 68 | 1 |

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| INFORMAÇÕES IMPORTANTES | 04 |
| PREPARAÇÃO AERÓBICA (FÔLEG00 | 04 |
| PREPARE-SE PARA TER FORÇA..... | 04 |
| OBTENDO A MELHOR ORIENTAÇÃO E CALCULANDO SUA CARGA MÁXIMA | 04 |
| ALONGAMENTO E SESSÕES DE EXERCÍCIOS | 05 |
| SUGESTÕES DE ALONGAMENTO | 06 |
| SUGESTÕES DE EXERCÍCIOS | 06 |
| PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS | 08 |
| COMPONENTES E MONTAGEM DO EQUIPAMENTO | 09 |
| INFORMAÇÕES DE CONSERVAÇÃO, UTILIZAÇÃO E SEGURANÇA..... | 12 |
| DESENHO EXPLODIDO | 13 |
| ESPECIFICAÇÃO TÉCNICA..... | 13 |
| LISTA DE PEÇAS | 14 |
| TERMO DE GARANTIA | 15 |

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- Leia atentamente este manual antes de usar o produto e conserve-o para futuras consultas.
- É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente sobre o produto e como utilizá-lo.
- Figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. A empresa reserva-se o direito de alterar as especificações técnicas e de design sem aviso prévio.
- Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.

PREPARAÇÃO AERÓBICA (FÔLEGO)

Para uma preparação física completa a Athletic recomenda que o programa de preparação muscular seja complementado com exercícios aeróbicos. A Athletic oferece uma linha completa e inovadora de esteiras, elípticos e bicicletas que permitem a identificação da faixa de batimentos cardíacos alvo, principal indicador para se realizar exercícios aeróbicos de forma segura e eficaz. Consulte o site www.athletic.com.br para conhecer nossos equipamentos e programas de treinamento.



Inédito gráfico que identifica a zona cardíaca ideal para o exercício mais eficaz e seguro: faixa verde. Fácil de visualizar. Fácil de entender.

PREPARE-SE PARA TER FORÇA

Após os 30 anos as pessoas perdem aproximadamente de 1% a 3% de sua massa muscular ao ano. Este fenômeno pode ser revertido com um programa de preparação muscular simples, independente da idade. Se o que você quer é ter mais força para enfrentar as atividades diárias e executar movimentos com mais firmeza, você precisa de preparação muscular. Com exercícios fundamentais, realizados 3 vezes por semana, a partir da identificação da sua carga máxima, você garante mais energia e disposição no dia a dia.

OBTENDO A MELHOR ORIENTAÇÃO E CALCULANDO SUA CARGA MÁXIMA



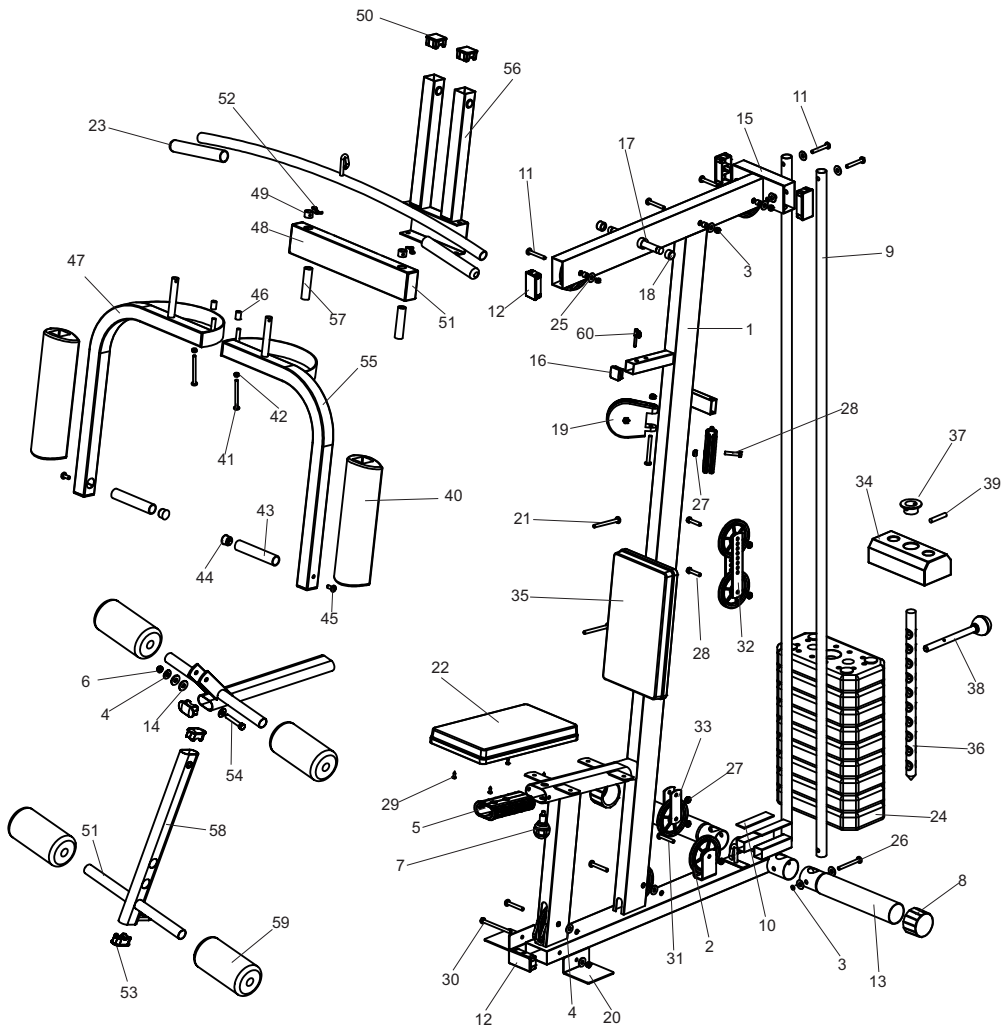
Personal Trainer On-line da Athletic: Com ele é possível realizar avaliações físicas e receber acompanhamento, orientação e incentivo através de programas de preparação física.

Você sabe qual é carga adequada para cada exercício? Para montar a sua Tabela de Preparação Muscular é preciso calcular a carga máxima suportada por cada grupo muscular.

Para encontrá-la acesse o site, consulte o personal on-line e faça sua avaliação física on-line. Depois imprima a tabela com exercícios fazendo posteriormente o seguinte teste em cada um:

PARA CADA UM DOS EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS, REALIZE UM MOVIMENTO ÚNICO (1 RM) COM O MÁXIMO DE CARGA QUE VOCÊ CONSEGUE SUPORTAR, SEM DORES OU DESCONFORTO (embre-se de fazer alongamento antes e após qualquer sessão).

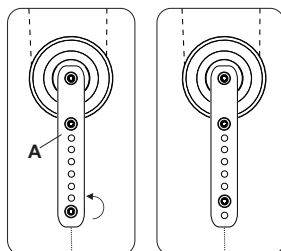
DESENHO EXPLODIDO



ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

| | | | | | |
|---------|-----------------------|---------|----------|-----------------------------|----------|
| Produto | Usuário até | 150 Kg | Embalado | Peso Bruto (aprox.) | 52,50 Kg |
| | Peso Líquido (aprox.) | 44,00Kg | | Largura (caixa papelão) | 205mm |
| | Largura máxima | 760mm | | Altura (caixa papelão) | 2070mm |
| | Comprimento máxima | 920mm | | Comprimento (caixa Papelão) | 940mm |
| | Altura máxima | 2025mm | | | |

Regulagem do cabo de aço



Todo cabo de aço cede com o uso. Para manter os cabos esticados, regule o cabo conforme o procedimento abaixo:

- Posicione o ponteiro do regulador de esforço na graduação "0" para que os cabos fiquem frouxos.
- Com o auxílio de uma chave, retire o parafuso inferior do conjunto esticador de cabo (A).
- Passe o terminal olhal do cabo para uma furação acima.
- Encaixe o parafuso apertando-o bem com a chave.
- Caso o cabo permaneça folgado, repita os passos anteriores.

INFORMAÇÕES DE CONSERVAÇÃO, UTILIZAÇÃO E SEGURANÇA

CONSERVAÇÃO / LIMPEZA

- A limpeza do equipamento deve ser feita apenas com pano umedecido com água. Nunca use abrasivos, álcool ou solventes para a limpeza.
- Não deixe o equipamento exposto a agentes naturais tais como: luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia etc. Não coloque-a em ambientes empoeirados, úmidos, saunas ou em qualquer lugar não ventilado.
- Use sempre peças originais de reposição, pois a conservação / manutenção incorreta poderá acarretar danos ao produto, bem como a perda da garantia.

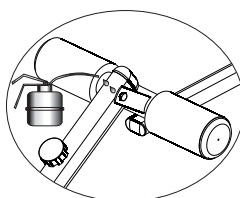
UTILIZAÇÃO

Se o equipamento não estiver em perfeitas condições, contate um assistente técnico autorizado.

Periodicamente certifique-se que o equipamento esteja em boas condições de uso. Verifique as condições das polias, cabos, terminais (extremidade do cabo de aço) e correntes. Confira criteriosamente:

- **Polias:** estão bem presas, rodando livremente, em bom estado (sem desgaste ou trincas visíveis).
- **Cabos de aço:** os terminais dos cabos estão bem presos, não contém nenhum indício de corrosão, esmagamento, trincas, ruptura ou algo que possa danificá-lo, se os mesmos estão corretamente posicionados sobre as polias, se estão devidamente esticados e se o revestimento dos cabos está em perfeitas condições.
- **Lubrificação:** lubrificar as barras guia dos pesos do equipamento.

- O equipamento já sai de fábrica lubrificado, porém após um período de uso lubrifique o conjunto extensor de pernas com óleo lubrificante.



CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Posicione o equipamento em superfície nivelada, afastado de qualquer parede o suficiente para poder se exercitar. Nunca permita que crianças brinquem com o equipamento mesmo quando não estiver em uso e nunca insira objetos nas aberturas do equipamento.
- Vista trajes esportivos adequados. Não use roupas folgadas que eventualmente podem ficar presas ao equipamento. Use sempre tênis para se exercitar. Não coma 30 minutos antes ou após os exercícios.
- Consulte seu médico antes de iniciar e durante qualquer programa de exercício. Atenção especial deve ser dada à crianças, gestantes, idosos, pessoas com problemas cardíacos e portadores de alguma deficiência.
- O projeto desse equipamento é para pessoas de até 150Kg.

Exemplo:

Para o puxador alto costas, realize um movimento completo com 2 pesos. Se apresentar facilidade, acrescente mais um peso, e assim sucessivamente, até chegar a um nível de esforço onde não é possível completar o movimento com segurança e conforto. Então, o peso máximo indicado para você está na quantidade de pesos imediatamente anterior.

Preencha o seu objetivo com o programa de treinamento – "Força Muscular" ou "Resistência Muscular". Em seguida, preencha no campo de cada exercício o valor encontrado para sua carga máxima (ex: 5, 10 ou 29).

A sua Tabela de Preparação Muscular calcula automaticamente a carga a ser utilizada em cada exercício para você realizar um programa eficaz e seguro.

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| Força Muscular | um trabalho para desenvolvimento e maior definição muscular, crescimento muscular e hipertrofia, com cargas altas e poucas repetições. | Depois que sua Tabela de Preparação Muscular estiver completa, imprima clicando em "versão para impressão". |
| Resistência Muscular | um trabalho para desenvolvimento e manutenção muscular, ganho de tônus muscular, com cargas mais baixas e maior número de repetições. | |

ALONGAMENTO E SESSÕES DE EXERCÍCIOS

Para os Treinamentos Musculares

Frequência mínima de sessões de exercícios semanal - ideal é 3 vezes, para que não ocorra o fenômeno da reversibilidade, no qual o organismo perde os ganhos fisiológicos em 48 horas, se não for dada continuidade.

Ao completar 4 semanas de sessões de exercícios, faça uma nova avaliação de peso máximo, através do site www.athletic.com.br, para redefinir os parâmetros das próximas 4 semanas. Repita este procedimento mais uma vez, a fim de completar 12 semanas de preparação muscular básica.

Para obter os resultados desejados, é importante que você intercale os treinos, de acordo com o seu número de práticas semanais. Veja como:

| | | |
|------------------|---|--|
| Exemplos: | Para quem treina até 3 vezes por semana | O treino A deve ser intercalado com o treino B. Exemplo: treino A - segundas ou quartas; treino B - terças ou quintas. |
| | Para quem treina de 4 a 5 vezes por semana | O treino A deve ser intercalado com o treino B e C. Exemplo: treino A - segunda; treino B - terça; treino C - quarta; treino A - quinta; treino B - sexta; treino C - sábado ou segunda. |

O tempo de intervalo entre as séries não deve ultrapassar um minuto, evitando o resfriamento da musculatura e o risco de lesões.

A respiração do exercício divide-se em duas fases (ativa e passiva): na fase ativa, procure expirar ao executar o movimento e inspirar ao retornar, evitando, assim, o aumento de pressão arterial.

Ao executar os exercícios, procure sempre estar com a coluna e articulações apoiadas. Os movimentos não devem ser executados nos limites máximos de amplitude das articulações, mas sim semi-estendidos e semiflexionados, para preservação dos mesmos.

DEVE-SE ALONGAR ANTES DE INICIAR A SESSÃO DE EXERCÍCIOS PARA FAZER UM PRÉ-AQUECIMENTO DE TODOS OS MÚSCULOS, ARTICULAÇÕES E LIGAMENTOS, E APÓS A SESSÃO PARA UM RELAXAMENTO DOS MESMOS, ASSIM EVITANDO TAMBÉM OS RISCOS DE LESÕES.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTO

Pernas

Com os braços apoiados em uma parede, force uma das pernas para trás, mantendo a outra semiflexionada à frente.



Coluna e Pernas

Deitado, cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando-a com os braços em direção ao tórax. Repita para o outro lado.



Braços

Elevar os braços para cima com a mão no cotovelo, forçando para baixo e alongando a região anterior e posterior dos braços. Troque a posição após 20 segundos.



Pescoço

Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado ao término.



Ombros

Passe o braço a frente do corpo e pressione-o em direção ao tronco com o outro braço. Troque a posição após 20 segundos.



Quadríceps

Apoiando-se na parede, flexione uma das pernas em direção ao glúteo.



Extensão das Pernas

Sentado com as pernas unidas vá com o tronco em direção aos pés.



Braços

Elevar os braços para cima com as mãos entrelaçadas, forçando para cima e alongando a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.



Ombros

Desloque a cabeça e o braço na mesma direção durante 20 segundos, trocando a posição ao término.

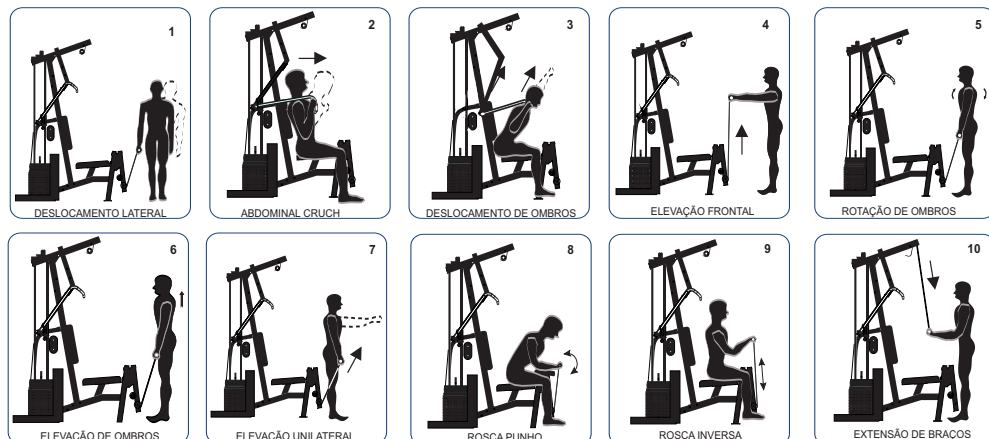


Punhos

Pressione as palmas das mãos para frente e para baixo durante 20 segundos.



SUGESTÕES DE EXERCÍCIOS



7. Monte o suporte superior nas barras guia dos pesos, encaixando nas barras e fixando na estrutura principal com os parafusos (ilustração 12).



Ilustração 12

8. Extensor de pernas. Encaixe o extensor de pernas no suporte do assento e fixe com o manípulo na posição desejada (ilustração 13).



Ilustração 13

9. Coloque o rolete de apoio dos pés no extensor de pernas na posição desejada (ilustração 14).



Ilustração 14

10. Coloque o puxador alto diretamente no cabo ou use a corrente extensora caso seja necessário (ilustração 15).



Ilustração 15



Ilustração 5

4. Na frente da estação, fixe o apoio dos pés com o parafuso (ilustração 5).

5. Neste momento, remova o peitoral que está junto à estrutura principal. Mantendo o peitoral fechado, encaixe-o no suporte (ilustração 6). Por baixo encaixe os parafusos em cada lado e prenda com a porca pelo lado superior (ilustração 7).



Ilustração 6



Ilustração 7

6. Monte agora os 9 pesos nas barras guia, atentando para que o rasgo no centro do peso fique voltado para baixo (ilustração 8). Por último, encaixe o puxador de pesos (ilustração 9). Apóie a arruela sobre o puxador de pesos e fixe o cabo rosqueando (ilustração 10). Coloque o pino trava nos pesos (ilustração 11).

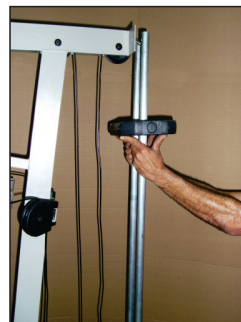


Ilustração 8



Ilustração 9



Ilustração 10



Ilustração 11

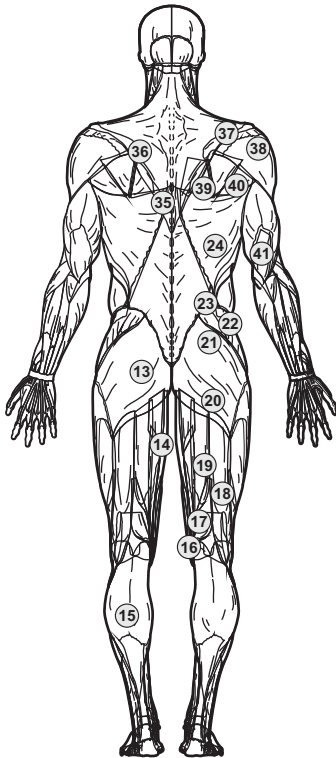
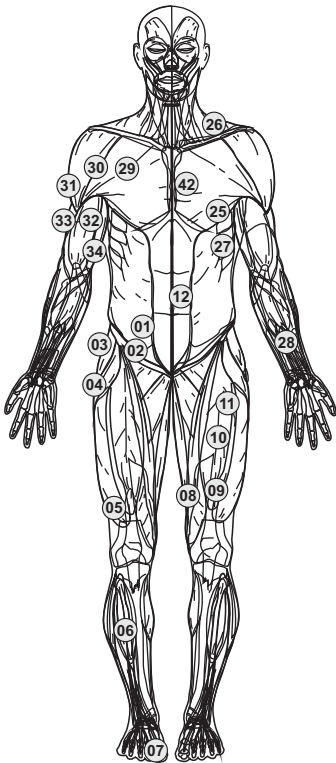
Obs.: Para aumentar ou diminuir o esforço do seu equipamento reposicione o pino trava junto aos pesos.



OBSERVAÇÃO
DESENHOS SOMENTE PARA EFEITOS DE ILUSTRAÇÃO.

PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS

Os principais feixes de músculos que serão trabalhados quando você utilizar seu equipamento estão abaixo:



- 01 abdominal oblíquo interno

02 abdominal transverso

03 semi-espinal

04 tensor da fáscia lata

05 vasto lateral

06 tibial anterior

07 flexor longo do hálux

08 vasto medial

09 vasto intermédio

10 reto femural
- 11 quadríceps

12 reto abdominal

13 glúteos

14 adutor longo adutor curto magno

15 tríceps sural

16 semi-membranoso

17 semi-tendinoso

18 isquiotibiais

19 bíceps femural

20 glúteo máximo

21 glúteo médio

22 ilipsoas
- 23 íleo costal

24 grande dorsal

25 peitoral maior

26 feixe superior do trapézio

27 serrátil

28 braquiorradial

29 feixe anterior do deltóide

30 feixe médio do deltóide

31 feixe posterior do deltóide

32 bíceps braquial
- 33 braquial

34 córacobraquial

35 feixes inferiores do trapézio

36 trapézio

37 supra-espinal

38 deltóide

39 rombóide

40 redondo maior

41 tríceps braquial

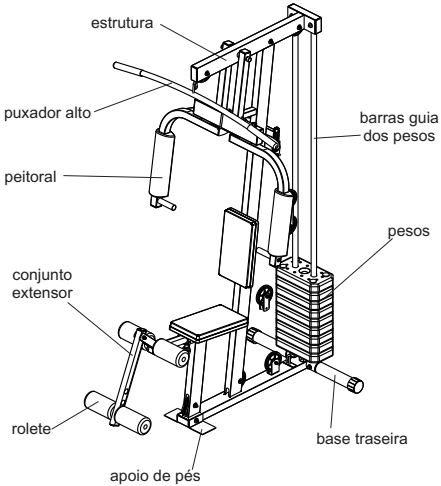
42 peitoral menor

COMPONENTES E MONTAGEM DO EQUIPAMENTO

Componentes do equipamento

Verifique se todos os componentes encontram-se junto ao equipamento.

| Qtd. | Descrição |
|------|---------------|
| 01 | Manual |
| 01 | Corrente |
| 01 | Chave de boca |
| 01 | Chave L |
| 01 | Caneleira |



Montagem do equipamento

1. Coloque a caixa em local limpo e livre de objetos que possam atrapalhar a montagem do produto.

2. Com cuidado para não riscar o equipamento e **com a ajuda de mais uma pessoa**, retire o equipamento da embalagem, remova calços e plásticos, e separe as peças. Remova também as barras guia dos pesos. Neste momento ainda mantenha o peitoral junto a estrutura principal (ilustração 1).



Ilustração 1

3. Encaixe as bases traseiras no suporte (ilustração 2), em seguida encaixe as barras guia dos pesos (ilustração 3). Fixe as barras guia dos pesos e as bases traseiras com o mesmo parafuso (ilustração 4).



Ilustração 2



Ilustração 3



Ilustração 4